



Recoja los hechos sobre el peligro del mercurio

Es divertido pescar y es bueno comer pescado. Es un buen alimento, saludable, alto en proteínas y bajo en grasa. Aún así, comer demasiado de algo bueno puede resultarle mal. Todos los pescados contienen mercurio, que es un contaminante. Consumir demasiado pescado contaminado con mercurio puede ser dañino para su salud y la salud de sus niños.

Siga comiendo pescado

Los beneficios de comer pescado sobrepasan los riesgos siempre y cuando consuma la cantidad de pescado que recomiendan las normas generales de salud. Esta guía le ayudará a restringir su contacto con el mercurio mientras continúa disfrutando platillos saludables de pescado.

Si está embarazada, se planea embarazar, si está lactando o tiene niños menores de 15 años, siga leyendo para aprender cómo incluir pescado dentro de una alimentación saludable y balanceada.

- Este folleto le ayudará a:
 - decidir qué tipo de pescado comer,
 - determinar con qué frecuencia debe de comer pescado,
 - identificar los tipos de pescado que tengan un alto contenido de contaminantes.



El Mercurio

Cantidades pequeñas de mercurio pueden dañar un cerebro que comienza a formarse y crecer, por lo que las personas que se exponen a un mayor riesgo de contaminación son los niños pequeños, los bebés en el vientre materno y los recién nacidos lactantes.

Ingerir demasiado mercurio puede afectar el comportamiento de un niño y puede causar problemas de aprendizaje más adelante.

El mercurio también puede afectar a niños mayores y a personas adultas, pero se requiere mayor cantidad del elemento para que esto suceda. El mercurio puede causar comezón, picazón o entumecimiento en las manos y pies o causar cambios en la vista.

El mercurio puede provenir de fuentes naturales o artificiales y, por medio del aire, puede depositarse en los lagos y ríos y así acumularse en los peces. Todos los peces contienen mercurio, inclusive:

- los peces que se pescan en los lagos y ríos de Wisconsin,

- los peces que se pescan en las aguas de otros estados, y
 - pescados que se obtienen en tiendas o restaurantes.
- Tenga en cuenta que el mercurio no tiene sabor ni olor ni se puede ver en el pescado. Por eso es importante saber cuáles pescados son mejores para su salud.

¿Qué tipos de pescado pueden contener mayores cantidades de mercurio?

- peces grandes
- peces más viejos
- peces que se comen a otros peces (walleye, northern, robalo/lubina)

¿Es posible cortar, limpiar o cocinar el pescado de alguna forma especial para poder quitarle el mercurio?

No, el mercurio se encuentra en la carne del pescado. Sin embargo se puede reducir la cantidad de otros contaminantes como PCBs, al quitarle la grasa cuando lo limpie y cocine.

No es posible quitarle el mercurio al pescado al limpiarlo o cocinarlo

Se puede reducir la cantidad de otros contaminantes como PCBs, al quitarle la grasa al pescado cuando lo limpie y cocine.

¿Debo de dejar de comer pescado?

NO... sólo asegúrese de seguir las advertencias generales en este folleto.

Más información

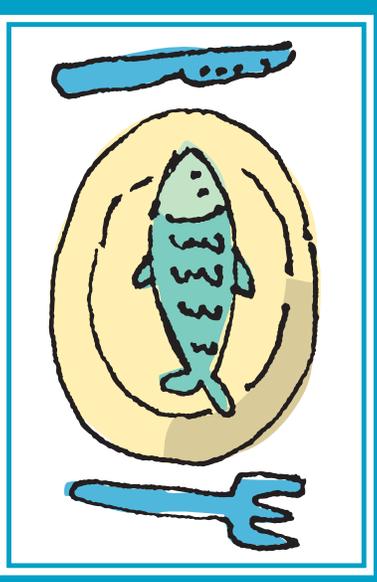
Estas son advertencias generales basadas en los análisis de contenido de mercurio en los peces del estado de Wisconsin y en pescado obtenido comercialmente. También hay información disponible para platillos específicos para consumir pescado proveniente de lagos y ríos que hayan sido analizados.

Para obtener información sobre el mercurio y otros contaminantes, consulte el boletín de advertencias para el consumo de pescado, que se puede obtener por medio de la oficina del Department of Natural Resources (DNR), su departamento de salud local o en internet en la página dnr.wi.gov. También puede encontrar más información sobre el consumo de pescado en las siguientes páginas de internet: dhs.state.wi.us, www.epa.gov y www.fda.gov

Wisconsin Department of Health and Family Services
Division of Public Health
1 W. Wilson Street, Room 150
Madison, WI 53701
608-266-1120
PHH 44031S (05/04)



Guía para el consumo de pescado de Wisconsin para mujeres y niños



Lo que debe saber si está embarazada, si planea salir embarazada, si está lactando o si es menor de 15 años. Incluye las advertencias generales de seguridad para comer pescado proveniente de lagos, lagunas y ríos de Wisconsin así como de restaurantes y tiendas.

Wisconsin Department of Health and Family Services

Guía de seguridad para consumir pescado para mujeres embarazadas, mujeres que planean salir embarazadas o estén lactando o para niños menores de 15 años.

Para la mayoría de los peces de aguas internas de Wisconsin (sin contar los Grandes Lagos) y pescado de tiendas o restaurantes.*

¡Cuégame!

SEMANALMENTE	<p>1 comida a la SEMANA</p>  <p>de atún ligero enlatado (Lata de 6 oz. = 1 comida)</p>	<p>1 comida a la SEMANA DE CUALQUIERA DE</p> 	<p>Mojarra, perca manchada, perca blanca, perca amarilla, cabeza de toro</p> <p>Cualquier pescado comercial (obtenido en tiendas o restaurantes)</p>
MENSUALMENTE	<p>1 comida al MES</p>  <p>OF de cualquier pez de pesca deportiva (estos son los peces que usted mismo pesca o le dan y pueden ser lubina, walleye, northern, perca o mojarra) Los peces de pesca deportiva NO son los mismos que se compran en las tiendas o restaurantes).</p>		
NUNCA	<p>NUNCA CONSUMA</p>  <p>ANY Pez espada, tiburón, caballa gigante o lofotátalo (tilefish)</p>		

* Es necesario tener aún más precaución para los casos de aguas donde los análisis han demostrado que existen niveles altos de mercurio. Visite nuestra página dnr.wi.gov en internet o llame al depto. de salud en su localidad.

** Puede consumir 2 latas de atún ligero con seguridad si no consume ningún otro tipo de pescado en una misma semana.

¡Escoja pescado con bajo contenido de mercurio!

Esta guía es para los lagos, lagunas y ríos de Wisconsin y para pescado obtenido en restaurantes y tiendas.

El pescado es bueno para usted. ¡Coma pescado con poco mercurio!



Pesca deportiva

Pescado comercial

Peces que usted mismo pesque

Pescado que se compra

<p>Mojarra de agallas azules</p>  <p>Nivel de mercurio: <input checked="" type="radio"/> Bajo <input type="radio"/> Med <input type="radio"/> Alto</p>	<p>Perca blanca</p>  <p>Nivel de mercurio: <input checked="" type="radio"/> Bajo <input type="radio"/> Med <input type="radio"/> Alto</p>	<p>Salmon del Atlántico</p>  <p>Nivel de mercurio: <input checked="" type="radio"/> Bajo <input type="radio"/> Med <input type="radio"/> Alto</p>	<p>Mariscos (camarón, vieiras, langosta)</p>  <p>Nivel de mercurio: <input checked="" type="radio"/> Bajo <input type="radio"/> Med <input type="radio"/> Alto</p>
<p>Perca amarilla</p>  <p>Nivel de mercurio: <input checked="" type="radio"/> Bajo <input type="radio"/> Med <input type="radio"/> Alto</p>	<p>Perca manchada</p>  <p>Nivel de mercurio: <input checked="" type="radio"/> Bajo <input type="radio"/> Med <input type="radio"/> Alto</p>	<p>Lenguados</p>  <p>Nivel de mercurio: <input checked="" type="radio"/> Bajo <input type="radio"/> Med <input type="radio"/> Alto</p>	<p>Bacalao, perca de mar y abadejo (merluza)</p>  <p>Nivel de mercurio: <input checked="" type="radio"/> Bajo <input type="radio"/> Med <input type="radio"/> Alto</p>
<p>Lubina (róbalo)</p>  <p>Nivel de mercurio: <input type="radio"/> Bajo <input checked="" type="radio"/> Med <input type="radio"/> Alto</p>	<p>Bagre</p>  <p>Nivel de mercurio: <input type="radio"/> Bajo <input checked="" type="radio"/> Med <input type="radio"/> Alto</p>	<p>Atún "ligero" enlatado</p>  <p>Nivel de mercurio: <input checked="" type="radio"/> Bajo <input type="radio"/> Med <input type="radio"/> Alto</p>	<p>Atún "blanco" enlatado</p>  <p>Nivel de mercurio: <input type="radio"/> Bajo <input checked="" type="radio"/> Med <input type="radio"/> Alto</p>
<p>Lubina negra</p>  <p>Nivel de mercurio: <input type="radio"/> Bajo <input checked="" type="radio"/> Med <input type="radio"/> Alto</p>	<p>Carpa (carpín)</p>  <p>Nivel de mercurio: <input type="radio"/> Bajo <input checked="" type="radio"/> Med <input type="radio"/> Alto</p>	<p>Hipoglosos</p>  <p>Nivel de mercurio: <input type="radio"/> Bajo <input checked="" type="radio"/> Med <input type="radio"/> Alto</p>	<p>Atún</p>  <p>Nivel de mercurio: <input type="radio"/> Bajo <input checked="" type="radio"/> Med <input type="radio"/> Alto</p>
<p>Lucio</p>  <p>Nivel de mercurio: <input type="radio"/> Bajo <input type="radio"/> Med <input checked="" type="radio"/> Alto</p>	<p>Walleye</p>  <p>Nivel de mercurio: <input type="radio"/> Bajo <input type="radio"/> Med <input checked="" type="radio"/> Alto</p>	<p>Pez espada</p>  <p>NO LO COMA</p> <p>Nivel de mercurio: <input type="radio"/> Bajo <input type="radio"/> Med <input checked="" type="radio"/> Alto</p>	<p>Tiburón</p>  <p>NO LO COMA</p> <p>Nivel de mercurio: <input type="radio"/> Bajo <input type="radio"/> Med <input checked="" type="radio"/> Alto</p>